

プロギングで、仲間づくり



おそうじで はじめる 仲間づくり

境川クリーンアップ作戦

親水広場会場
富田たまき

【プロギングとは】

ジョギング と ゴミ拾い を一緒に楽しむ
【Jogging】と【PlockaUpp】

ジョギングとごみ拾いをかけ合わせたNewフィットネス
走って健康に、拾ってエコに、新しい交流
だれもが笑顔になり
お互いを称え合えるスポーツです



プロギングは、とても簡単できます。
基本的にジョギングできるウェアとシューズであればOKです。
ただし、ゴミを拾うために、立ち止まったり、しゃがむ事が多くなります。
ゴミを拾うので、軍手とゴミ袋は必ず必要です。
加えて、飲み物ももっておきましょう。
ゴミを拾いながら、いつものようにジョギングをしましょう。
自分に無理のない範囲の距離設定で、楽しみましょう。
1人でも、楽しめます。
友人を誘ったり、イベントに参加する事で、楽しみの幅も広がります。

【プロギング】 5つのメリット(効果)



健康向上

通常のジョギングに加え、
ゴミ拾いで追加の運動
効果が得られる



環境保護

ゴミ拾いで地域の環境を
清潔に保てる



精神的な満足感

環境に良い行いをする
事で得られる達成感と
満足感



コミュニティへの貢献

地域社会との連携を強
化でき、環境意識が高
まる



教育的価値

若い世代を中心に環境
問題の重要性を学ぶ機
会になる

【プロギングに必要なもの】



➤ 服装

- ジョギングできる服装
- 汚れてもいいもの



➤ シューズ

- ランニング、ジョギングシューズなど
- 立ったり、しゃがんだり...
- 厚底のシューズは避けたい



shutterstock.com · 1764828740

➤ 軍手・ゴミ袋

- 手で拾うので、軍手はマスト
- ゴミ袋も破れない物を



イベントレベルについて

5段階表記

【ペース】 ゆっくり★★☆☆☆早い

一番ゆっくりは、ウォーキング

一番早いのは、走りっぱなし

【コース】

上級・・・5.0Km (両岸走破)

中級・・・2.5Km (好きな橋まで)

初級・・・1.0Km (疲れたら終わり)」

【プロギング活動で、気をつけること】



- 素手でゴミを触らない（**拾いたくない物は触らない**）
- 車や他者から認識しやすい色の服装（**ビブス**）
- 交通ルールを守り、危険な場所は避ける
- こまめな水分補給を忘れない
- 無理をせず、体調が悪いときは休む
- ゴミの分別や処理方法のルールに従って行う

12 つくる責任
つかう責任



【プラスチック廃棄物問題の深刻さ】

この問題を聞いたことがあるでしょうか。

プラスチックは人類が発明した非常にすぐれた物質です。軽くて様々なものを保存することができそして丈夫です。しかし、ゴミとなったときは非常に厄介なことになります。

丈夫すぎるので、自然分解されるまでに数百年かかるのです。

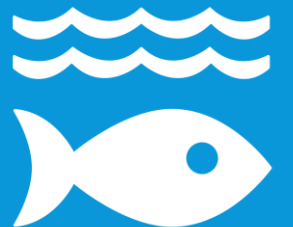
あなたが、飲んだペットボトルを道端に捨てたとすると、そのペットボトルはあなたの孫の孫の代まで残ります。

今なお海に流れ着いたプラスチックは溜まり続けており、2050年には魚の数よりもゴミの数の方が多くなると言われています。

海が汚れば魚が汚染され、それを食べる鳥や私達人間にも大きな影響が出ます。

食べるものが減れば食糧を奪い合う戦争が起きたり、食べ物を得るために働かなければならず教育が受けられなくなる可能性があります。

14 LIFE
BELOW WATER



【私が考える「プロギングとは」】

ランニングや速さだけを求める人にとっては、プロギングは必要性を感じない活動かもしれません。

しかし、ジョギングや川辺の散策なども地球環境が安定しているからできる事です。

そのために自分ができる事として
たまにゴミ拾いをしながら走ってみるのも
いいのではないのでしょうか。

自宅近くのゴミ拾いをするのは恥ずかしいなら、
イベントに参加する選択もあります。

大事ななのは、自分の意志で、先ずやってみること。
家族やお仲間を誘ってみましょう。
タイムを狙う以外の楽しさもみつけられます。

11 住み続けられる
まちづくりを



2024年10月6日 プロギング・コースプラン (案)

ひのき台会場

約2,550m (単位はm)

親水広場会場

島橋

森野橋

榎堂橋

神明橋

幸延寺橋

しももり
せせらぎ
公園

下森橋

谷口橋

鹿島橋

千寿橋

境橋

親水広場

上鶴間橋

町田サイド

スタート

解散

集合

50 ⇄ 130 ⇄ 280 ⇄ 500 ⇄ 150 ⇄ 70 ⇄ 110 ⇄ 260 ⇄ 1,000

相模原サイド

幸延寺橋会場